

POLITIKEN SØNDAG



Robotter til Irak

"Kan du redde Scoobie. Vi kan ikke undvære ham, siger soldaten til teknikeren. Firmaet iRobots med den 38-årige Helen Greiner i spidsen har sendt 300 små robotter til krigen i Iraq. De kører rundt med kamera og klo. De kan se, lugte og høre. De fjerner vejsidebomber og går i det hele taget forrest, hvor døden lurer om hjørnet. Nogle gange sprænger de i hundrede stykker.

Videnskab

Rig på kærlighed

De ejer et trecifret millionbeløb – tror de nok – men pengene betyder intet for kærligheden, og i virkeligheden har de »en uhyre lav levestandard«, siger han. I serien om 'Dig og mig', hvor anonyme kærestepar fortæller om sig selv og deres kærlighed, har Søndagsliv besøgt et par fra overklassen, som taler ud om deres tilværelse, forhold og penge.

Læs Søndagsliv side 4

Søndagsliv



Tyndskid i Tottenham

Tottenham hader Arsenal. Og Arsenal hader Tottenham. I søndags gik det helt galt. En mystisk diarré ramte Tottenham spillere. Og så blev Arsenal 150 mio. kr. rigere. Og Tottenham lige så meget fattigere.

PS

Æresdrab

18-årige Ghazala og hendes 27-årige mand, Emal, troede, at deres flugt var lykkedes den dag i september sidste år. Få timer senere lå hun dræbt på banegårdspladsen i Slagelse. Politiken har fulgt de sidste uger og timer i Ghazalas liv og fortæller historien bag drabet, der rystede Danmark.

PS

»Man hørte jo om, at nogle af de rigtig hårde drenge havde siddet og grædt«

Bankrøvere, volds-mænd og narkodealere mødes i afslappet lo-tusstilling omgivet af citarmusik, røgelse og stearinlys. Meditation er på vej frem i de danske fængsler. Ifølge fangerne giver det ro i sindet.

Af Line Vaaben Vennekilde

I et nøgent lokale i Horserød Statsfængsel sidder tre indsatte på hver sin stol. Drabelige tatoveringer titter frem under de stramme T-shirts. Deres øjne er lukkede. Hænderne hviler på knæene med håndfladerne opad. De trækker vejret dybt med en brusede lyd.

»Vend opmærksomheden indad. Luk øjnene. Træk vejret ind og 1 ... 2 ... 3 ... 4 og ånd ud. Observer, hvordan det føles lige nu«, lyder det fra meditationslærer Jakob Lund.

En duft af røgelse breder sig i lokalet. På et bord i hjørnet oplyst af et fyrfadsllys står et billede af en langhåret mand i orange gevandter – den indiske guru Sri Sri Ravi Shankar.

Bortset fra stolene, tæpper og liggeunderlag på gulvet er her tomt. Carsten, Lasse og Simon er tre af 150 indsatte i Statsfængslet ved Horserød, der gennem de sidste to år har gennemgået et intensivt kursus i meditations- og vejtrækningsøvelser.

Teknikken hedder SMART, og de seneste ti år har den bredt sig til adskillige fængsler. I dag bliver der afholdt kurser for indsatte i en lang række europæiske lande, nu også Danmark.

Meditationen giver ro og får deltagerne til at slappe af. Men det er under de dynamiske vejtrækningsøvelser, man får kontakt til sine følelser, forklarer Jakob Lund:

»For de her fyre er det rigtig, rigtig effektivt. De er fyldt op med alle mulige negative følelser: stress, vrede og frustrationer. Men efter at have kørt igennem kurset kan de mærke en forløsning og et overskud. Den energi, de har brugt på negativitet, kan bruges konstruktivt.«

Kom for at mobbe

Simon, Carsten og Lasse har alle fået mellem to og tre års fængsel for blandt andet rambuktyveri, vold, narko,



RO PÅ. Meditation kombineres med en række dynamiske vejtrækningsøvelser. Her er det de to indsatte Carsten (tv.) og Lasse, der i dyb koncentration følger anvisningerne fra lærer Jakob Lund. De sidder fængslet i Statsfængslet i Horserød for henholdsvis afpresning og narkokriminalitet og våbensmugling. – Foto: Miriam Dalsgaard

afpresning og våbensmugling. De er begejstrede for meditationskurset, selv om de synes, det er hårdt.

»Første gang vi lavede åndedrætsøvelser, var der nogen, der begyndte at grine og klappe. Jeg selv fik det stramt. Jeg blev utilpas. Irriteret. Og bagefter fik jeg hovedpine. Det vækker nogle ting. Det åbner op for noget, der ligger herinde – og så giver det ro«, siger Carsten og peger på mellemgulvet.

Carsten og Simon meldte sig, fordi de andre indsatte havde talt godt om det.

»Man hørte jo om, at nogle af de rigtig hårde drenge havde siddet og grædt – nogle af dem, som udadtil ikke ligefrem er følsomme fyre. Så tænker man: Det lyder vildt – det må jeg prøve«, siger Simon.

Med Lasse var det anderledes: »Jeg var rigtig skeptisk. Jeg gik kun med i starten, så jeg kunne mobbe de andre. Men jeg har ændret mening – radikalt! Nu er jeg ked af, at jeg ikke har lært

det noget før. For eksempel kunne jeg godt have brugt det, da jeg sad isolations-fængslet.«

Jakob Lund har selv en broget fortid, og det har stor betydning for de tre indsatte:

»Han siger nogle utrolig gode ting, som før bare var klicheer for mig. Man ser jo en mand i utrolig balance, som selv har en fortid, man kan relatere til«, siger Simon og fortsætter:

»Det er noget andet end de der kognitive kurser, de kører herinde, hvor en af fængselsbetjentene står med pegefingeren.«

Lasse nikker: »Vi er her jo, fordi pegefingrene ikke har virket. Det her er noget, jeg selv har valgt, og ikke et eller andet lapperarbejde, der bliver sat i værk, fordi jeg snart skal ud.«

Bliver puttet

Efter vejtrækningsøvelserne lægger de indsatte sig ned. Jakob og hans medhjælper dækker forsigtigt deres kroppe med grå tæpper. Der er helt stille.

Pludselig fylder en klimprende musik med klokker, strengeinstrumenter og sang lokalet.

»Så retter I opmærksomheden mod fødderne ... Knæene ... Lårene.«

De hårde, brede kroppe bliver med ét bløde af se til. Ansigterne er fredfyldte.

»I fængslet er de indsatte hele tiden på vagt og under

pres. Fra fængselsbetjentene, de andre fanger, venner og familie. Det skaber aggression og misbrug og gør folk psykisk og fysisk syge. Mange af de her fyre ser bårde ud, men tatoveringerne og musklerne er bare et skjold. Bagved finder man mennesker, der har enormt meget dybde og åndelighed, men som bare ikke har lært, hvordan de skal håndtere sig selv«, siger Jakob Lund.

Jakob Lund påstår ikke, at meditation er en mirakelmedicin, der kan gøre alle hårdkøgte forbrydere til lovlydige borgere. Men han henviser til, at metodens effekt på kriminelle er undersøgt videnskabeligt med rigtig gode resultater.

»Inden for fængselsystemet er der nogle, man ikke kan nå. Det er ikke for alle det her. Man skal ville arbejde med sig selv, og det kræver virkelig mod. Men for dem, der tør, er der bonus«, siger han.

line.v.vennekilde@pol.dk

UDBREDT

Meditation bag murene

■ SMART er en forkortelse for Stress Management and Rehabilitation Training. Det er udviklet af Art of Living Foundation, som er en international humanitær ngo.

■ SMART er et intensivt kursus med samtaler, meditation, åndedrætsøvelser og fysiske øvelser.

■ Målet er at hjælpe de kriminelle til at håndtere og rumme deres følelser, tanker og temperament på en mere konstruktiv og positiv måde. Teknikkerne er afprøvet i både USA, Canada, Rusland og en række europæiske lande. I fængsler i Indien bliver det praktiseret af over 50.000 indsatte. Verden over har 120.000 fanger gennemgået kurset.

■ Kurserne i Horserød varer en uge og bliver fulgt op med en række opfølgende sessions. Herefter kan de indsatte vælge at følge op på kurserne under udgang eller i friheden. Indtil videre har kurserne været økonomisk støttet af Bikuben Fonden.

■ Yderligere information: breathesmart@mail.dk.

HUSK

POLITIKENS REJSEGUIDES PÅ DIN FERIE

Turen går til
Lige nu til over 100 rejsemål.
Fra kr. 99,-

Rejseparlører
Lige nu på 5 sprog.
Kr. 79,-

Rejsen rundt i
Lige nu til 34 rejsemål.
Fra kr. 229,-

Kort og godt om
Lige nu til 13 rejsemål.
Kr. 69,-

politikensforlag.dk

VIND ET GAVEKORT
PÅ KR. 10.000,- FRA

NYHVN
REJSER

Deltag i konkurrencen på politikensforlag.dk inden 15.06.2006.